

WASSERTHERMENWELT  
GRUGASPORTCLUB  
SAUNALANDSCHAFT

GRUGAPARK  
THERME



**PROGRAMM**  
1. HALBJAHR 2012

Kur vor Ort  
IM GRUGAPARK ESSEN



Auch in 2012 gilt: Kein Zusatzbeitrag!

## Jetzt wechseln!

**BARMER**  
**GEK** die gesund  
experten

### Guter Lauf mit der BARMER GEK

- wir sind dort, wo Sie uns brauchen!
- erfolgreiche Bonusprogramme
- attraktive Wahltarife
- exklusive Zusatzversicherungen
- [www.barmer-gek.de](http://www.barmer-gek.de)

### BARMER GEK Essen

Friedrichstraße 45  
45128 Essen  
Tel. 0800 332060 69-0\*  
Fax 0800 332060 69-1000\*  
[essen@barmer-gek.de](mailto:essen@barmer-gek.de)

\*Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!



*Fühl' dich wohl*

Sehr geehrte Gäste,

wir laden Sie herzlich in unser Kurhaus im Grugapark ein. In diesem Programmheft finden Sie Informationen zum GrugaSportClub, der Grugapark-Therme und unserem Kursprogramm im Bereich der Prävention und Rehabilitation.

### **GRUGAPARK-THERME**

In den sechs verschiedenen Saunen der GRUGAPARK-THERME können Sie herrlich entspannen und sich im Solebecken treiben lassen. Für Ihr leibliches Wohl sorgen vitaminreiche Speisen und erfrischende Getränke in unserer Aqua Bar mit Außenterrasse.

### **GRUGA SPORT CLUB**

Trainieren Sie im GRUGA SPORT CLUB, hier stehen Ihnen vielfältige Ausdauer- und Krafttrainingsgeräte zur Verfügung. Steigern Sie mit uns Ihre Fitness durch ärztlich-betreutes und computerunterstütztes Gerätetraining.

### **Ambulanter RehabilitationsSport**

Im Bereich des ärztlich verordneten Rehabilitationssports bieten wir die Kursangebote Muskel- und Gelenkgymnastik, Wassergymnastik, Wirbelsäulengymnastik und ambulanten Herzsport mit verschiedenen Zusatzleistungen an. Der RehaSport-Gerätezirkel ist eine von mehreren Zusatzleistungen, die die Möglichkeit bietet, unter Anleitung von qualifizierten Sportlehrerinnen und Sportlehrern mit Spaß in einer Gruppe die eigene Gesundheit zu trainieren.

### **Präventionskurse**

Im Jahr 2012 wird unser Kursprogramm neu eingeteilt, um damit den Anforderungen der Krankenkassen und der Umsetzung der Präventionsrichtlinien nach § 20 SGB V nachzukommen. Die Aquagymnastik Kurse sind daher in ein I. und II. Quartal aufgeteilt. Selbstverständlich können Sie den Kurs aber auch wie gewohnt für das gesamte **I. Halbjahr 2012** buchen. Zusätzliche Informationen finden Sie auf den weiterführenden Seiten.

### **Kurhaus Gastronomie im Blumenhof**

Ob Sonntagsbrunch oder Liquid Lounge im Wassergarten, in unserem Restaurant und auf den Terrassen lässt es sich mit einem herrlichen Blick in den Grugapark vorzüglich speisen.

Wir laden Sie herzlich ein, Kur vor Ort kennen zu lernen und einen entspannenden Aufenthalt in unserem Haus zu verbringen. Einige attraktive Angebote unseres Hauses haben wir als Gutscheinarrangements zum Verschenken oder selbst genießen für Sie zusammengestellt.

Fühlen Sie sich wohl als Gast im Kurhaus im Grugapark. Ihr Kur vor Ort Team

## Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag	08:30 – 22:00 Uhr
Freitag	08:30 – 23:00 Uhr
Samstag	08:30 – 23:00 Uhr
Sonntag + Feiertag	09:00 – 19:00 Uhr

Das Kurhaus und die GRUGAPARK-THERME sind geschlossen am:

06.04.2012	Karfreitag
08.04.2012	Ostersonntag

Wir bedanken uns bei Ihnen für das entgegengebrachte Interesse. Nachfolgend einige Hinweise und Erklärungen, die Ihnen den Aufenthalt im Kurhaus angenehmer gestalten.

## Anmeldung

Ihre Anmeldung können Sie an unserer Rezeption tätigen. Alle Fragen, die Sie in diesem Zusammenhang haben, können Sie dort klären. Anmeldeformulare finden Sie in der Mitte des Programmheftes. Sie können Ihre Anmeldung an der Rezeption persönlich abgeben oder an die Kurhaus im Grugapark gGmbH schicken. Zusätzlich erhalten Sie zur Information die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Bei allen unseren Kursen gilt eine Mindestteilnehmerzahl.

## Training

Bitte benutzen Sie aus hygienischen Gründen beim Training im GrugaSportClub und bei der Teilnahme an Sportkursen ein Handtuch sowie saubere und nicht färbende Turnschuhe.



# GRUGAPARK-THERME

Entspannen, Saunieren und Wohlfühlen

## Öffnungszeiten

### Montag

Montag – Donnerstag

Freitag + Samstag

Sonntag + Feiertags

### Damensauna

09:00 – 22:00 Uhr

09:00 – 23:00 Uhr

09:00 – 19:00 Uhr

### Lange Saunanacht

**18:00 – 01:00 Uhr** (Karten im VVK erhältlich)

Hinweis: letzter Einlass 1 Stunde vor Ende der Öffnungszeit

## Preise\*

2 Stunden 12,00 € Sa, So, Feiert. 14,00 €

3 Stunden 14,00 € Sa, So, Feiert. 16,00 €

### 3-Stunden Vormittagsangebot „3 für 2“

werktags (Mo-Fr) von 9 bis 12 Uhr **12,00 €**

Tageskarte 16,00 € Sa, So, Feiert. 18,00 €

Samstag, Sonntag und an den gesetzlichen Feiertagen erheben wir einen Zuschlag auf die Stunden- und Tageskarte.

## Zehnerkarten (auch an den Wochenenden & Feiertags gültig)

10-er Karte für 3-Stunden 140,00 €

+ eine 3-Stunden Karte gratis\*\*

10-er Karte für 1 Tageskarte 160,00 €

+ eine Tageskarte gratis\*\*

**Nachzahlgebühr** 1,00 € pro angefangener ½ Stunde

## Saunen

Bio-Farblicht-Sauna	Bio-Farbenspiele bei 65°C
Rosenquarz	Herrlicher Rosenduft bei 75°C
Espen-Sauna	Aromaaufgüsse bei 90°C
Dampfbad	Funkelnder Sternenhimmel bei 50°C
Japan-Haus	Klassische Aufgüsse bei 95°C
Himalaya-Salz-Sauna	Salzkristalle & Lichtillumination bei 80°C

### „Saunieren lernen“

**Sauna Seminare** zum richtigen Saunabaden unter Anleitung ausgebildeter Saunameister. Die aktuellen Termine finden Sie auf unserer Homepage [www.grugapark-therme.de](http://www.grugapark-therme.de)

\* Preisänderungen vorbehalten

\*\* nicht kombinierbar mit anderen Aktionen



# GRUGA SPORT CLUB

In unserem GRUGA SPORT CLUB genießen Sie auf über 400 m<sup>2</sup> die besonderen Vorzüge und Möglichkeiten unseres Hauses.

## **Medizinischer Fitness-Check – Individuelle Trainingsplanung – Training mit dem TechnoGym Wellness System.**

Das Angebot des GRUGA SPORT CLUB besteht aus einer Kombination von Kraft- und Ausdauertraining. Die moderate und individuell dosierte Trainingsbelastung wird auf das Leistungsvermögen jedes/-r Teilnehmers/-in abgestimmt.

Diese organisatorische und methodische Vorgehensweise gewährleistet die hohe Qualität und Effektivität des Trainings. Unser Team führt beim ersten Termin einen medizinischen Fitness-Check durch. Aufgrund dieses Check-Up wird ein individueller Trainingsplan für Sie erstellt. Diesen Plan besprechen Sie an einem zweiten Termin mit unserem Trainerteam, und Sie werden in die Benutzung der computergestützten TechnoGym-Trainingsgeräte eingewiesen.

Das TechnoGym-System bietet Ihnen Sicherheit, Wohlbefinden und Motivation, den Schlüssel zum dauerhaften Trainingserfolg. Alle Trainingsgeräte werden durch Ihren persönlichen TechnoGym Trainingsschlüssel gesteuert, auf dem Ihr individuelles Trainingsprogramm und die auf Sie abgestimmten Geräteeinstellungen gespeichert sind. So können wir Überanstrengungen und Fehlbelastungen von vornherein vermeiden.

Individuelle Wünsche können mit unseren Trainerinnen und Trainern abgesprochen werden.

Jedes Mitglied des GRUGA SPORT CLUB erhält zusätzlich

- eine Grugapark Dauerkarte und
- Vergünstigungen bei Sonderveranstaltungen

## **Trainingszeiten**

Montag – Donnerstag	08:30 – 21:30 Uhr
Freitag	08:30 – 22:00 Uhr
Samstag	09:00 – 22:00 Uhr
Sonntag & Feiertags	09:00 – 18:30 Uhr



Bei schönem Wetter haben Sie die Möglichkeit, die Trainingsgeräte auf unserer „OPEN AIR“-Terrasse zu nutzen.

## Gruga Sport Club Bronze

### Computergestütztes Gerätetraining

1 Monat	Kurs GSCB01 + 39,00 € medizinischer Fitness-Check	45,00 €
6 Monate	Kurs GSCB06 inkl. medizinischer Fitness-Check	198,00 €
12 Monate	Kurs GSCB12 inkl. medizinischer Fitness-Check	360,00 €

+ einmalig 20,- Euro Beitrag für den persönlichen TechnoGym Trainingsschlüssel

## Gruga Sport Club Silber

### Computergestütztes Gerätetraining und GRUGAPARK-THERME\*

6-monatige Mitgliedschaft	Kurs GSCS06 inkl. medizinischer Fitness-Check	pro Monat	72,00 €
Jahresmitgliedschaft	Kurs GSCS12 inkl. medizinischer Fitness-Check	pro Monat	66,00 €

+ einmalig 20,- Euro Beitrag für den persönlichen TechnoGym Trainingsschlüssel

## Gruga Sport Club Gold

### Computergestütztes Gerätetraining, GRUGAPARK-THERME\* und ein Begleitkurs (aus dem Kur vor Ort Programm\*\*)

6-monatige Mitgliedschaft	Kurs GSCG06 inkl. medizinischer Fitness-Check	pro Monat	82,00 €
Jahresmitgliedschaft	Kurs GSCG12 inkl. medizinischer Fitness-Check	pro Monat	76,00 €

+ einmalig 20,- Euro Beitrag für den persönlichen TechnoGym Trainingsschlüssel

\* Männliche Mitglieder des GrugaSportClub können am Montag (Damentag) nicht in die GRUGAPARK-THERME!

\*\* Kursbeschreibungen finden Sie in diesem Programm



# Wellness- und Medical Arrangements

Für folgende Arrangements erhalten Sie Geschenkgutscheine an der Rezeption.

Alle Gutscheine können Sie auch telefonisch unter 0201-856100 oder per e-mail unter [info@kur-vor-ort-essen.de](mailto:info@kur-vor-ort-essen.de) bestellen. Nach erfolgter Vorabüberweisung senden wir Ihnen den Gutschein postalisch zu. Für den Versand erheben wir eine Bearbeitungsgebühr i. H. von 3,- €.

## Kleine Gruga-Kur (3 Tage)

(Preis gültig ab 01.01.2012)

1x Arztbesuch

Fitness-Check mit Ermittlung der Vitaldaten und Individualberatung

3x Mittags moderne Vitalküche

3x Aqua-Training á 45 Minuten

3x Ergometertraining á 25 Minuten

1x Naturmoorpackung

1x Großmassage

2x Teilmassage

2x Rotlicht

3x GRUGAPARK-THERME Tageskarte

3x Grugapark Tageskarte

3x Große Flaschen Mineralwasser

Montag bis Freitag

09:00 – 16:00 Uhr

Terminabsprache erwünscht

Kurs KGK01

244,00 €

## Unsere Geschenkgutscheine!





## Ein Schönheitstag nach Gertraud Gruber

- 1x GRUGAPARK-THERME Tageskarte
- 1x Chi Balance Behandlung
- 1x Ayurveda Fußmassage
- 1x Großer Salatteller
- 1x Vitaldrink oder Milchshake
- 1x Leihbademantel

Anmeldung erwünscht! Kurs ST07 168,00 €

## Wellness Tag Luxus

- 1x GRUGAPARK-THERME Tageskarte
- 1x Ayurveda Körpermassage
- 1x Basis II Kosmetikbehandlung
- 1x Maniküre oder Fußpflege
- 1x Großer Salatteller
- 1x Vitaldrink oder Milchshake
- 1x Leihbademantel und -saunatuch

Anmeldung erwünscht! Kurs WT08 171,00 €

## Day SPA & Fitness

- 1x GRUGAPARK-THERME Tageskarte
- 1x Orangenöl-Meersalz Peelingmassage 30 Minuten
- 1x Aqua Gym (Mo./Mi. 17:00 – 18:00 oder 18:00 – 19:00 Uhr)
- 1x Latte Macchiato oder Capuccino

Anmeldung erwünscht! Kurs DS09 51,00 €



## Grugapark-THERME trifft Beauty

- 1x GRUGAPARK-THERME Tageskarte
- 1x Exquisit Hyaluron Kosmetikbehandlung
- 1x Aqua Gym (Mo./Mi. 17:00 – 18:00 oder 18:00 – 19:00 Uhr)
- 1x Salat der Saison mit Thunfisch und Baguette
- 1x Tasse Kaffee oder Cappuccino
- 1x Leihbademantel und -saunatuch

Anmeldung erwünscht! Kurs TB10 81,00 €

## Wellness Reise um die Welt

- 1x GRUGAPARK-THERME Tageskarte
- 1x 4-Gang Menü inkl. Glas Wein
- 1x Ohrkerzenbehandlung
- 1x Klangschalenmassage
- 1x Phyto-Hormon Kosmetikbehandlung
- Beratungsgespräch

Anmeldung erwünscht! Kurs WW 11 202,00 €

## GRUGA SPA Royale Verwöhntag zu zweit

- 2x GRUGAPARK-THERME Tageskarte
- 2x Glas Begrüßungssekt
- 2x 4-Gang Menü inkl. Glas Wein
- 2x Hot Chocolate Massage
- Beratungsgespräch

Anmeldung erwünscht! Kurs HT 12 255,00 €

## Kraft der Steine

- 1x GRUGAPARK-THERME Tageskarte
- 1x 4-Gang Menü inkl. Glas Wein
- 1x Edelstein Ganzkörper Massage
- 1x Edelstein Fußpflege Zeremonie
- 1x Leihbademantel
- Beratungsgespräch

Anmeldung erwünscht! Kurs KS 13 147,00 €

## Best Friends GRUGA SPA Tag

1x GRUGAPARK-THERME Tageskarte  
1x Großer Salatteller  
1x Hot Stone Massage  
1x Leihbademantel  
1x Leihsaunatuch  
Beratungsgespräch

Anmeldung erwünscht! Kurs BF 14 105,00 €

## GRUGA SPA Wellness Weekend (Samstag & Sonntag)

2x GRUGAPARK-THERME Tageskarte  
2x Mittagessen á la card  
1x Begrüßungscocktail  
1x Aprikosenpeeling Massage & Körperpackung  
1x Maniküre oder Fußpflege  
1x Hydro-Vital Behandlung  
Beratungsgespräch

Anmeldung erwünscht! Kurs WW 15 214,00 €

## Medical – Aktiv / 4,5 Stunden

(Preis gültig ab 01.01.2012)

1x GRUGAPARK-THERME 3 Stunden  
1x Rückenmassage 30 Minuten  
1x Craniosacrale Osteopathie 60 Minuten

Anmeldung erwünscht! Kurs MA16 109,00 €

## Medical – Basic / 5,5 Stunden

(Preis gültig ab 01.01.2012)

1x GRUGAPARK-THERME 3 Stunden  
1x Krankengymnastik an Geräten 60 Minuten  
1x Naturmoorpackung 30 Minuten  
1x Ganzkörpermassage 60 Minuten

Anmeldung erwünscht! Kurs MB17 127,00 €

# Gutscheine der Kurhaus Gastronomie im Blumenhof



## Sonntagsbrunch

Sonntags 10.30 bis 14.00 Uhr

Begrüßungs-Sekt, abwechslungsreiches Frühstücksbuffet mit frischem Obst und Salatbar

Reichhaltiges Mittags-Buffet mit sechs wechselnden Gerichten

Kinderpreise bis 15 Jahre, Kinder bis 6 Jahre sind frei

Reservierung unter Tel.:0201-8561050

Pro Person

28,00 €

## Kurhaus Frühstück

Montags bis Samstags von 9.00 bis 13.00 Uhr

Ein Brötchen, ein Körnerbrötchen, ein Croissant, Butter, Marmelade, Honig und Nutella, Kochschinken, Käse, Salami, Frischkäse, wahlweise

Kräuterrührei mit gebratenen Speckscheiben

**oder**

zwei Spiegeleier mit gebratenen Speckscheiben

frischer, exotischer Obstsalat

ein Glas Orangensaft 0,1 l,

inklusive Tee oder Kaffee so viel Sie mögen

Pro Person

9,60 €

## Gruga Frühstück

Montags bis Samstags von 9.00 bis 13.00 Uhr

Ein Brötchen, ein Körnerbrötchen, Butter, Marmelade, Honig und Nutella, Kochschinken, Käse, Salami,

ein Glas Orangensaft 0,1 l,

inklusive Tee oder Kaffee so viel Sie mögen

Pro Person

5,90 €



# KURSPROGRAMM

Am Montag, den 09. Januar 2012 beginnen die neuen Kurse für die ersten beiden Quartale des Jahres 2012.

I. Kursquartal Montag, 09.01.2012 bis Freitag 30.03.2012

II. Kursquartal Montag, 16.04.2012 bis Samstag 07.07.2012

In den Osterferien finden von Samstag, den 31.03. bis Sonntag, den 15.04.2012 **keine Kurse** statt.

An Rosenmontag, 20.02.2012 / Christi Himmelfahrt 17.05.2012 / Pfingstsamstag 26.05.2012 / Pfingstmontag 28.05.2012 und Fronleichnam 07.06.2012 finden ebenfalls **keine Kurse** statt.

## Neue Richtlinien für Präventionskurse

Unsere mit \* gekennzeichneten Kurse werden größtenteils von den Krankenkassen nach § 20 SGB V bezuschusst. Bitte beachten Sie, dass die Anzahl von erstattungsfähigen Kursen auf zwei inhaltlich unterschiedliche Kursmaßnahmen je Kalenderjahr begrenzt ist. Es werden von den Krankenkassen nur Präventionskurse bezuschusst, die maximal 12 Einheiten mit jeweils 90 min Dauer nicht überschreiten. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Wir stellen Ihnen zum Ende des Kurses gerne eine Teilnahmebescheinigung aus.

## Aqua Kurse

Erleben Sie mit viel Spaß und Musik Gymnastik im 1,35 m tiefen Wasser bei angenehmen 29° C Wassertemperatur. Alle unsere Aqua-Kurse werden von qualifizierten Trainerinnen und Trainern geleitet.

Wir empfehlen Ihnen, in unserem Thermen- und Saunabereich Badeschuhe zu tragen.

## Aqua Fit für Ältere\*

Montag (nur Damen)	10:00-11:00 Uhr	09.01.-26.03.12	Kurs AFÄ01a 11x = 97,00 €
Montag (nur Damen)	10:00-11:00 Uhr	16.04.-02.07.12	Kurs AFÄ01b 11x = 97,00 €
			<b>Kursgebühr bei Gesamtbuchung 190,- €</b>
Mittwoch	11:00-12:00 Uhr	11.01.-28.03.12	Kurs AFÄ02a 12x = 106,00 €
Mittwoch	11:00-12:00 Uhr	18.04.-04.07.12	Kurs AFÄ02b 12x = 106,00 €
			<b>Kursgebühr bei Gesamtbuchung 208,- €</b>

## Aqua Rücken\*

Dienstag	19:00-20:00 Uhr	10.01.-27.03.12	Kurs AR01a	12x = 106,00 €
Dienstag	19:00-20:00 Uhr	17.04.-03.07.12	Kurs AR01b	11x = 97,00 €
				<b>Kursgebühr bei Gesamtbuchung 199,- €</b>
Donnerstag	10:00-11:00 Uhr	12.01.-29.03.12	Kurs AR02a	12x = 106,00 €
Donnerstag	10:00-11:00 Uhr	19.04.-05.07.12	Kurs AR02b	10x = 89,00 €
				<b>Kursgebühr bei Gesamtbuchung 190,- €</b>

## Aqua Gym\*

Mittwoch	17:00-18:00 Uhr	11.01.-28.03.12	Kurs AG01a	12x = 106,00 €
Mittwoch	17:00-18:00 Uhr	18.04.-04.07.12	Kurs AG01b	12x = 106,00 €
				<b>Kursgebühr bei Gesamtbuchung 208,- €</b>
Mittwoch	19:00-20:00 Uhr	11.01.-28.03.12	Kurs AG02a	12x = 106,00 €
Mittwoch	19:00-20:00 Uhr	18.04.-04.07.12	Kurs AG02b	12x = 106,00 €
				<b>Kursgebühr bei Gesamtbuchung 208,- €</b>
Freitag	16:00-17:00 Uhr	13.01.-30.03.12	Kurs AG03a	12x = 106,00 €
Freitag	16:00-17:00 Uhr	20.04.-06.07.12	Kurs AG03b	12x = 106,00 €
				<b>Kursgebühr bei Gesamtbuchung 208,- €</b>
Freitag	17:00-18:00 Uhr	13.01.-30.03.12	Kurs AG04a	12x = 106,00 €
Freitag	17:00-18:00 Uhr	20.04.-06.07.12	Kurs AG04b	12x = 106,00 €
				<b>Kursgebühr bei Gesamtbuchung 208,- €</b>

## Aqua Fit\*

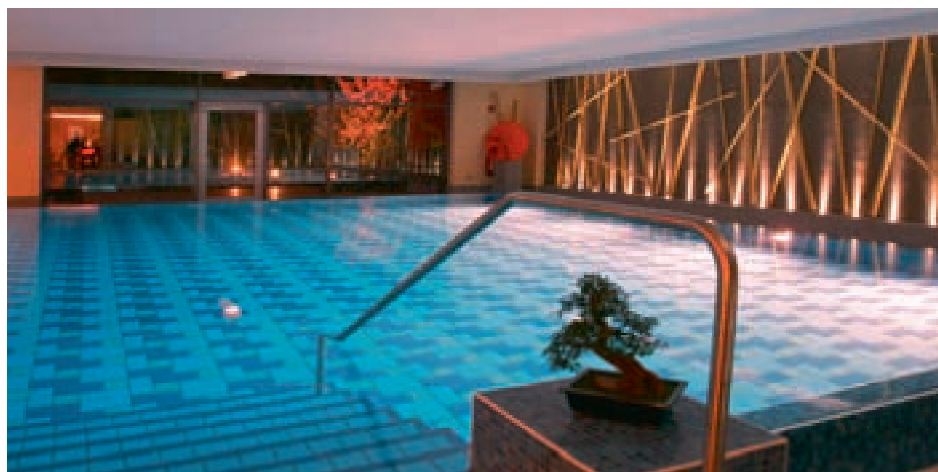
Mittwoch	18:00-19:00 Uhr	11.01.-28.03.12	Kurs AF01a	12x = 106,00 €
Mittwoch	18:00-19:00 Uhr	18.04.-04.07.12	Kurs AF01b	12x = 106,00 €
				<b>Kursgebühr bei Gesamtbuchung 208,- €</b>
Donnerstag	18:00-19:00 Uhr	12.01.-29.03.12	Kurs AF02a	12x = 106,00 €
Donnerstag	18:00-19:00 Uhr	19.04.-05.07.12	Kurs AF02b	10x = 89,00 €
				<b>Kursgebühr bei Gesamtbuchung 190,- €</b>
Donnerstag	19:00-20:00 Uhr	12.01.-29.03.12	Kurs AF03a	12x = 106,00 €
Donnerstag	19:00-20:00 Uhr	19.04.-05.07.12	Kurs AF03b	10x = 89,00 €
				<b>Kursgebühr bei Gesamtbuchung 190,- €</b>
Donnerstag	20:00-21:00 Uhr	12.01.-29.03.12	Kurs AF04a	12x = 106,00 €
Donnerstag	20:00-21:00 Uhr	19.04.-05.07.12	Kurs AF04b	10x = 89,00 €
				<b>Kursgebühr bei Gesamtbuchung 190,- €</b>
Samstag	10:00-11:00 Uhr	14.01.-24.03.12	Kurs AF05a	11x = 97,00 €
Samstag	10:00-11:00 Uhr	21.04.-07.07.12	Kurs AF05b	11x = 97,00 €
				<b>Kursgebühr bei Gesamtbuchung 190,- €</b>

## Aqua Fit für Damen\*

Montag	15:00-16:00 Uhr	09.01.-26.03.12	Kurs AFD01a 11x = 97,00 €
Montag	15:00-16:00 Uhr	16.04.-02.07.12	Kurs AFD01b 11x = 97,00 €
<b>Kursgebühr bei Gesamtbuchung 190,- €</b>			
Montag	18:00-19:00 Uhr	09.01.-26.03.12	Kurs AFD02a 11x = 97,00 €
Montag	18:00-19:00 Uhr	16.04.-02.07.12	Kurs AFD02b 11x = 97,00 €
<b>Kursgebühr bei Gesamtbuchung 190,- €</b>			
Montag	19:00-20:00 Uhr	09.01.-26.03.12	Kurs AFD03a 11x = 97,00 €
Montag	19:00-20:00 Uhr	16.04.-02.07.12	Kurs AFD03b 11x = 97,00 €
<b>Kursgebühr bei Gesamtbuchung 190,- €</b>			

Alle oben aufgeführten Aquakurse beinhalten 45 Minuten Kurs  
+ 15 Minuten Nutzung des Solebeckens im Anschluss.

Wenn Sie nach Ihrem Kurs unsere Therme & Sauna nutzen möchten, erhalten Sie Karten für die GRUGAPARK-THERME an unserer Rezeption.



# Rehabilitationssport

Patienten mit einer ärztlichen Verordnung für Reha-Sport erhalten im Kurhaus vor Beginn des Kurses eine umfassende Beratung, die in einem Beratungsprotokoll dokumentiert wird. Bei Erkrankungen im Bereich der Wirbelsäule und/oder Gelenke können die verordneten Übungseinheiten bei uns absolviert werden. Bewegungsangebote in der Gruppe werden von lizenzierten und qualifizierten Trainerinnen und Trainern geleitet. Die Kostenübernahme des ärztlich verordneten Rehabilitationssports muss von Ihrer Krankenkasse genehmigt werden.

Das Kurhaus im Grugapark ist Mitglied im RehaSportVerband Deutschland e.V. Wir bieten Ihnen ergänzend zum verordneten ambulanten Rehabilitationssport weitere kostenpflichtige Leistungen. Bei Interesse an unseren Rehabilitationssportangeboten vereinbaren Sie bitte einen Termin in unserer Reha-Sprechstunde.

Am Montag, den 09. Januar 2012 beginnen die neuen Kurse für die ersten beiden Quartale des Jahres 2012.

In den Osterferien findet von Karfreitag, den 06.04. bis Sonntag, den 15.04.2012 **kein Rehabilitationssport** statt.

An Rosenmontag, 20.02.2012 / Christi Himmelfahrt 17.05.2012 / Pfingstsamstag 26.05.2012 / Pfingstmontag 28.05.2012 und Fronleichnam 07.06.2012 finden ebenfalls **keine Kurse** statt.

## Rehabilitationssport plus im Gymnastikraum

(inkl. Zusatzleistungen: Grugapark Karte für die Dauer der Verordnung, Ärztevorträge)

### Wirbelsäulengymnastik

Montag	17:00-18:00 Uhr 18:00-19:00 Uhr
Dienstag	09:00-10:00 Uhr 10:00-11:00 Uhr 11:00-12:00 Uhr 18:00-19:00 Uhr
Mittwoch	16:00-17:00 Uhr 17:00-18:00 Uhr
Donnerstag	09:00-10:00 Uhr 16:00-17:00 Uhr
Freitag	11:00-12:00 Uhr

## Rehabilitationssport im Gymnastikraum

Donnerstag	14:00-14:45 Uhr
Freitag	12:00-12:45 Uhr

## Rehabilitationssport plus im Wasser

(inkl. Zusatzleistungen: Grugapark Karte für die Dauer der Verordnung, 15min Nutzung des Solebeckens im Anschluss, Arztvorträge)

Montag 09:00-09:45 Uhr  
11:00-11:45 Uhr  
16:00-16:45 Uhr  
17:00-17:45 Uhr

Dienstag 09:00-09:45 Uhr  
10:00-10:45 Uhr  
11:00-11:45 Uhr  
15:00-15:45 Uhr  
16:00-16:45 Uhr  
17:00-17:45 Uhr  
18:00-18:45 Uhr

Mittwoch 09:00-09:45 Uhr  
10:00-10:45 Uhr  
15:00-15:45 Uhr  
16:00-16:45 Uhr

Donnerstag 09:00-09:45 Uhr  
11:00-11:45 Uhr  
16:00-16:45 Uhr  
17:00-17:45 Uhr

Freitag 09:00-09:45 Uhr  
10:00-10:45 Uhr  
14:00-14:45 Uhr  
15:00-15:45 Uhr

Samstag 09:00-09:45 Uhr  
11:00-11:45 Uhr



## Rehabilitationssport im Wasser

Mittwoch

14:00-14:45 Uhr

Donnerstag

15:00-15:45 Uhr

Wir empfehlen Ihnen, in unserem Thermen- und Saunabereich Badeschuhe zu tragen.

## Rehabilitationssport plus -Zusatzangebot Gerätezirkel-

(inkl. Zusatzleistungen: Grugapark Karte für die Dauer der Verordnung, Ärztevorträge, Nutzung des Gerätezirkels)

Wir bieten Ihnen als Rehabilitationssport Muskel- und Gelenkgymnastik mit der **Zusatzleistung** „Training im Gerätezirkel“ an.

Der Rehabilitationssport findet ausschließlich unter Anleitung von fachlich ausgebildeten Diplomsportwissenschaftlern/-innen und RehaSportlehrern/-innen in kleinen Gruppen bis max. 12 Teilnehmern/-innen statt. Jeder Rehasport-Teilnehmer erhält einen auf sein Krankheitsbild bezogenen Trainingsplan.

Vor der Teilnahme am RehaSportPlus wird in der Reha-Sprechstunde ein Beratungsprotokoll erstellt und die gemeinsame Leistungsvereinbarung besprochen.

### Gruppenzeiten:

Montag 09:00-09:45 Uhr  
10:00-10:45 Uhr  
11:00-11:45 Uhr  
15:00-15:45 Uhr  
16:00-16:45 Uhr  
17:00-17:45 Uhr  
18:00-18:45 Uhr  
19:00-19:45 Uhr

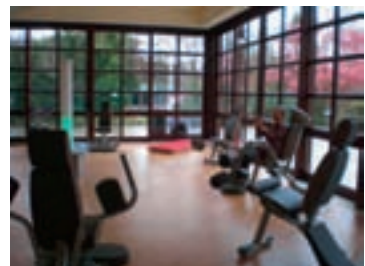
Donnerstag 09:00-09:45 Uhr  
10:00-10:45 Uhr  
11:00-11:45 Uhr  
12:00-12:45 Uhr  
15:00-15:45 Uhr  
16:00-16:45 Uhr  
17:00-17:45 Uhr  
18:00-18:45 Uhr  
19:00-19:45 Uhr

Dienstag 09:00-09:45 Uhr  
10:00-10:45 Uhr  
11:00-11:45 Uhr  
12:00-12:45 Uhr  
16:00-16:45 Uhr  
17:00-17:45 Uhr  
18:00-18:45 Uhr  
19:00-19:45 Uhr

Freitag 09:00-09:45 Uhr  
10:00-10:45 Uhr  
11:00-11:45 Uhr  
14:00-14:45 Uhr  
15:00-15:45 Uhr  
16:00-16:45 Uhr  
17:00-17:45 Uhr

Mittwoch 09:00-09:45 Uhr  
10:00-10:45 Uhr  
11:00-11:45 Uhr  
16:00-16:45 Uhr  
17:00-17:45 Uhr  
18:00-18:45 Uhr

Samstag 12:15-13:00 Uhr



# Herzsport

Herzsport ist ein auf die individuelle Belastbarkeit des Teilnehmers abgestimmtes sporttherapeutisches Bewegungsprogramm für Patienten/innen nach Akutereignissen, wie Herzinfarkt, Herzklappenersatz, Herztransplantation, Bypass Operationen oder Ballondilatation. Die Kursgebühr wird nach ärztlicher Verordnung von Ihrer Krankenkasse übernommen.

Bei Teilnahme an Kursen im Bereich Herzsport begrüßen wir die Mitgliedschaft im Förderverein Kuren in Essen e.V. Die Mitgliedschaft im Verein bietet zusätzliche Leistungen: Ergometertraining an Cardio-Geräten, Grugapark-Karte für die Dauer der Verordnung, Ärztevorträge.

Am Montag, den 09. Januar 2012 beginnen die neuen Kurse für die ersten beiden Quartale des Jahres 2012.

In den Osterferien findet von Karfreitag, den 06.04. bis Sonntag, den 15.04.2012 **kein Herzsport** statt.

An Rosenmontag, 20.02.2012 / Christi Himmelfahrt 17.05.2012 / Pfingstsonntag 26.05.2012 / Pfingstmontag 28.05.2012 und Fronleichnam 07.06.2012 finden ebenfalls **keine Herzsportkurse** statt.

## Herzsport

### Ergometertraining für Vereinsmitglieder

<u>Montag</u>	09:00-10:00 Uhr 10:00-11:00 Uhr 11:00-12:00 Uhr 12:00-13:00 Uhr	<u>Donnerstag</u>	10:00-11:00 Uhr 11:00-12:00 Uhr
<u>Dienstag</u>	14:00-15:00 Uhr 15:00-16:00 Uhr 16:00-17:00 Uhr 17:00-18:00 Uhr 18:00-19:00 Uhr 19:00-20:00 Uhr	<u>Freitag</u>	09:00-10:00 Uhr 10:00-11:00 Uhr 14:00-15:00 Uhr 15:00-16:00 Uhr

### Gymnastik für Vereinsmitglieder

Donnerstag 10:00-11:00 Uhr

### Wassergymnastik

für Vereinsmitglieder 45 Minuten + 15 Minuten Solebecken im Anschluss

Donnerstag 12:00-13:00 Uhr  
Freitag 11:00-12:00 Uhr  
Freitag 12:00-13:00 Uhr



Erdgas

Wasser

Abwasser

Hafen

**Service**

**Stadtwerke Essen AG**

**Die ist bares Geld wert!**



## **Für kluge Rechner: Unsere Stadtwerke Essen-Card.**

Sparen und Spaß dabei haben: Mit der Stadtwerke Essen-Card für unsere Strom- und Erdgaskunden ist das überhaupt kein Problem! Denn gegen Vorlage der Karte gibt's bundesweit Preisnachlässe von 10, 20 oder mehr Prozent bei über 2.000 Partnern im Kultur- und Freizeitbereich. Mit anderen Worten: Unsere Stadtwerke Essen-Card ist genau das Richtige für Sparfüchse und kluge Rechner. Deshalb: Am besten noch heute kostenlos bestellen!

**Mehr Infos finden Sie unter [www.stadtwerke-essen.de](http://www.stadtwerke-essen.de).  
Oder rufen Sie uns an: 0201 800-4000.**

## Anmeldung und Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldungen geben Sie bitte vollständig ausgefüllt und unterschrieben an uns zurück. Mit der unterschriebenen Anmeldung erbitten wir zeitgleich die Bezahlung. Diese ist möglich durch Barzahlung oder Erteilung einer Lastschrift. Für Lastschriften, die von Ihrer Bank nicht eingelöst werden, müssen wir Ihnen die Bankgebühren weiterberechnen. Unaufgefordert überwiesene Beträge gehen mit Abzug einer Bearbeitungsgebühr von 6,00 € an den Absender zurück. Ihre Anmeldung wird dann nicht berücksichtigt.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung für Ihren Kurs. Wir benachrichtigen Sie nur, wenn der von Ihnen gebuchte Kurs bereits ausgebucht ist oder wenn eine Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird. Eine Erstattung ist nur möglich, wenn Sie uns den Wunsch nach Rückerstattung schriftlich mitteilen. Beträge unter 6,00 € werden aus Kostengründen (auch bei Umbuchung) nicht erstattet.

### Rücktritt / Erstattung

In begründeten Fällen können Sie bis zu 14 Tage vor Kursbeginn noch von der Teilnahme zurücktreten. Wir müssen jedoch eine Verwaltungsgebühr von 10,00 € erheben. Bei **Erkrankung** während der Laufzeit des Kurses kann gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes eine Rückerstattung erfolgen. Wir halten jedoch die Gebühren für die bis dahin abgelaufene Stundenzahl und 10,00 € Verwaltungsgebühr ein. Bei **Stundenausfall** sind die Kursgebühren so kalkuliert, dass durch besondere Umstände (Schneechaos, Streik, kurzfristiger Ausfall einer Kursleistung u. a.) zwei Stunden ausfallen können. Ein Anspruch auf Gebührenerstattung besteht nur dann, wenn der Ausfall der Kurhaus im Grugapark gGmbH angelastet werden kann. Nicht anzulasten sind betriebsbedingte Ausfallzeiten (z.B. Betriebsferien, Feiertage). Außerdem sind Ausfallzeiten und zeitweise Einschränkungen durch plötzliche und nicht vorhersehbare notwendige Bau- und Reparaturarbeiten der Kurhaus im Grugapark gGmbH nicht anzulasten. Bei **Kursausfall** aus anderen Gründen erfolgt die Rückerstattung der Gebühren.

Wenn das Programm nur teilweise umgestellt werden muss, der Kurs aber wie geplant ungekürzt durchgeführt wird, liegt keine nachträgliche Unmöglichkeit der Leistung vor. Die Kurhaus im Grugapark gGmbH ist jedoch bemüht, Änderungen rechtzeitig mitzuteilen. Ein Anspruch auf bestimmte Leiter/innen besteht nicht.

Alle Kurse erfordern grundsätzlich eine kalkulierte Teilnehmerzahl von 6-8 Teilnehmern. Wird diese Zahl nicht erreicht, behalten wir uns vor, den Kurs abzusetzen. Die Gebühren erhalten Sie erstattet.

### Sportbekleidung / Sporträume

Das Betreten der Sporträume ist nur mit sauberen, nicht färbenden Sohlen gestattet. Die Dusch- und Umkleieräume sind nach Benutzung sauber zu hinterlassen. Das Mobiliar und die Sportgeräte sind pfleglich zu behandeln. Die Kursleitungen sind berechtigt, Teilnehmer/innen die Teilnahme bei Nichtbeachtung zu versagen.

### Versicherung

Alle Kurse sind im Rahmen einer Betriebshaftpflicht versichert. Wegeunfälle sind ausgeschlossen. Es gelten die jeweils gültigen Versicherungsbedingungen. Eine Haftung für persönliche Gegenstände, die während des Kurses verloren gehen, wird nicht übernommen (beachten Sie bitte die Hausordnung). Es wird empfohlen, keine Wertgegenstände im Umkleieraum zu lassen und in unserem Thermen- und Saunabereich Badeschuhe zu tragen.

<b>Kursnummer</b>	<b>Kurstitel</b>	<b>Gebühr</b>
<b>Dauer von</b> __ . __ 2012 <b>bis</b> __ . __ 2012/2013		

nur bei GrugaSportClub    Vertragsbeginn     Verlängerung     TGS-Schlüssel 20,-€  bez.am....

<b>Medizinischer Fitness Check</b>	<b>Einweisung durch Trainer</b>
<b>Datum</b> __ . __ 2012	<b>Datum</b> __ . __ 2012

<b>Nachname</b>	<b>Vorname</b>

<b>Straße</b>	<b>Nr.</b>

<b>PLZ</b>	<b>Ort</b>	<b>Geburtsdatum</b>

<b>Telefon privat (freiwillige Angabe)</b>	<b>Telefon dienstlich (freiwillige Angabe)</b>

<b>mobil (freiwillige Angabe)</b>	<b>E-Mail (freiwillige Angabe)</b>
	@

Hiermit ermächtige ich die Kurhaus im Grugapark gGmbH, die Kursgebühren der o. g. Kurse per Lastschriftverfahren einzuziehen.

<b>Kontonummer</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>Name des Geldinstituts</b>
--------------------	---	-------------------------------

Datum, Unterschrift Kontoinhaber/in: \_\_\_\_\_

Bitte beachten Sie, dass bei fehlerhaften Angaben der Bankverbindung Kosten in Höhe von 10,00 € zu Ihren Lasten entstehen können. Es gelten die Anmeldebedingungen. Die Anmeldung ist nur gültig mit Ausfüllen der Lastschrift oder Barzahlung. Mit der Anmeldung erklärt sich der/die Anmeldende entsprechend dem Bundesdatenschutzgesetz vom 14.01.03, zuletzt geändert am 05.02.2009 damit einverstanden, dass seine/ihre Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzes verarbeitet und verwendet werden. Wir bitten um Beachtung, dass Sie **keine Anmeldebestätigung** erhalten. Sie werden nur dann benachrichtigt, wenn Ihr Kurs nicht stattfindet. Die Abbuchung der Gebühren erfolgt spätestens 10 Tage nach Eingang der Anmeldung.

Nur für Mitglieder des GrugaSportClubs:  
Ihre Daten werden für die Planung, Erstellung und Betreuung Ihres Kursprogramms mit Hilfe ihres personalisierten, mit einem Foto versehenen, Trainingsschlüssels gespeichert. Dieser Trainingsschlüssel ist bei jedem Besuch des GrugaSportClubs als Zugangsberechtigung vorzulegen. Für den TechnoGym Trainingsschlüssel erheben wir eine einmalige Gebühr von 20,- €. Nach Beendigung Ihrer Kurs-Mitgliedschaft werden Ihre persönlichen Daten gelöscht. Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich mit den Bedingungen der Datenerhebung und -verarbeitung zur Kursmitgliedschaft im GrugaSportClub einverstanden.

**Vom Kurhaus-Team auszufüllen**

<b>Mitarbeiter</b>	<b>Datum</b>	<b>Unterschrift</b>	<input type="checkbox"/> Kopie Verwaltung
			<input type="checkbox"/> Kopie Trainer



# Gruga PARK 2012



GRUGAPARK  
ESSEN

## Wirbelsäulengymnastik\*

Zur Stärkung des gesamten Muskel-Skelett-Systems des Rückens bietet die Wirbelsäulengymnastik gezielte Übungen, um dem Körper Halt und Spannkraft zu geben. Um Rückenbeschwerden gezielt vorzubeugen und viele Bewegungen des Alltags zu erleichtern, erlernen Sie in der Gruppe die Techniken zur Erreichung dieser Verbesserungen.

Montag 19:00-20:00 Uhr 09.01.-26.03.12 Kurs WG01 11x = 74,00 €

Montag 19:00-20:00 Uhr 16.04.-02.07.12 Kurs WG02 11x = 74,00 €

\* Eine Krankenkassenbezuschung nach § 20 SGB V ist möglich.



## Progressive Muskelentspannung\*

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine leicht erlernbare, sehr effektive und universell einsetzbare Entspannungsmethode.

Sie dient zur Gesundheitsprophylaxe bei Stress, Schlafproblemen und Konzentrationsstörungen. Die Techniken fördern die innere Ruhe, Entspannung und Gestaltungskraft.

Ziel des Kurses ist die Integration des Erlernten in den Alltag.

Montag 17:30-19:00 Uhr 06.02.-26.03.12 Kurs PM01 8x = 120,00 €

Dienstag 19:20-20:50 Uhr 07.02.-27.03.12 Kurs PM02 8x = 120,00 €

Montag 17:30-19:00 Uhr 30.04.-25.06.12 Kurs PM03 8x = 120,00 €

Dienstag 19:20-20:50 Uhr 07.02.-27.03.12 Kurs PM04 8x = 120,00 €

Anmeldungen und weitere Informationen zu diesem Kurs erhalten Sie bei dem Kursleiter Herrn J. Kalweit unter Telefon 0201 – 8565659

\* Eine Krankenkassenbezuschung nach § 20 SGB V ist möglich.

## Qi Gong

Qi Gong ist ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Die im Kurs vermittelten Übungen bewirken eine ganzheitliche Harmonisierung. Sie vereinen die drei grundlegenden Aspekte des Qi Gong, die Arbeit mit Körper, Atem und Geist. Der Körper lernt Geschmeidigkeit ohne Anstrengung, sichere Erdung, Verwurzelung und Kraft, die aus der Entspannung kommt. Der Atem wird durch das Üben allmählich tief und ruhig.

### Beginner

Donnerstag 17:45-18:45 Uhr 02.02.-29.03.12 Kurs QG01 9x = 92,00 €  
(9 x á 60 min)

Donnerstag 17:30-19:30 Uhr 24.05.-05.07.12 Kurs QG03 5x = 99,00 €  
(5 x á 120 min)

### Fortgeschrittene

Donnerstag 19:15-20:15 Uhr 02.02.-29.03.12 Kurs QG02 9x = 92,00 €  
(9 x á 60 min)

Donnerstag 19:45-21:00 Uhr 24.05.-05.07.12 Kurs QG04 5x = 79,00 €  
(5 x á 75 min)

## Tai Chi Chuan

„Sei ruhig wie ein Berg, bewege Dich wie ein großer Fluss!“ Tai Chi Chuan, ursprünglich zur Selbstverteidigung entwickelt, ist vor allem wegen der wohltuenden Einflüsse auf die Gesundheit bekannt. Weiche, zeitlupenartige Bewegungen führen zu mehr innerer Ausgeglichenheit und Entspannung. Stresszustände können durch diese Art der chinesischen Bewegungskunst leichter abgebaut werden.

### Grundkurs für Beginner

Dienstag 19:30-20:30 Uhr 31.01.-27.03.12 Kurs TC01 9x= 92,00 €

Dienstag 19:30-20:45 Uhr 15.05.-03.07.12 Kurs TC02 7x= 92,00 €

## Sommerworkshop Tai Chi Chuan/Qi Gong

### 3. Sommerferienwoche

Montag-Freitag 17.30-20.00 Uhr 23.07.-28.07.12 Kurs TC&QG01 95,00 €

## Zilgrei

Zilgrei richtet sich insbesondere an solche Personen, die selbst etwas gegen Ihre körperlichen Beschwerden, Verspannungen und Bewegungseinschränkungen tun wollen. Zilgrei unterscheidet sich von herkömmlichen Körpertherapien dadurch, dass auf Ihre bestehenden Fehl- und Schonhaltungen und Bewegungseinschränkungen eingegangen wird und niemals gegen einen Schmerz oder eine Blockade gearbeitet wird.

Zilgrei ist auch für sportlich weniger Geübte jeden Alters leicht erlernbar. Sie müssen sich dabei nicht besonders anstrengen und kommen auch nicht ins Schwitzen. Zilgrei ist eine sehr sanfte, leicht erlernbare Selbstbehandlung, die dem gesamten Körper hilft nachhaltig beweglich und schmerzfrei zu werden.

### Intensivkurs für Beginner & Fortgeschrittene

Mittwoch 19:00-20:30 Uhr 07.03.-06.06.12

Kurs ZI01 12x= 110,00 €

## Lach Yoga und Atemmeditation

Gute-Laune-Training für Körper, Geist und Seele. Lach-Yoga ist eine schnelle und intensive Meditation. Sie wurde 1995 von Dr. Madan Kataria aus Mumbai (Indien) entwickelt. Positive Wirkungen des Lach-Yogas sind u. a. der Abbau von negativem Stress, die Stärkung des Immunsystems sowie eine Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens. Die Stille in der Atemmeditation sowie die bewusste Wahrnehmung des Körpers vertiefen die Erfahrungen des Lach-Yogas.



Lach-Yoga Intensivtage mit max. 14 Teilnehmern:

Sonntag	10:00-15:00 Uhr	04.03.12	Kurs LY01	48,00 €
Sonntag	10:00-15:00 Uhr	20.05.12	Kurs LY02	48,00 €

Anmeldungen und weitere Informationen zu diesem Seminar erhalten Sie bei dem Kursleiter Herrn J. Kalweit unter Telefon 0201 – 8565659

## Taijiquan (Chen-Stil)\*

Tai Ji Quan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Es dient der Lebenspflege, Gesundheit, der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist sowie der Selbstverteidigung. Es ist meditativ und körperkräftigend, fördert die Entfaltung der inneren Energie (Qi) und ist als solches sowohl therapeutisch als auch kämpferisch einsetzbar. Dieses vor Jahrhunderten in der Chen-Familie entstandene System macht sich die Philosophie von Yin und Yang, der Vereinigung von Gegensätzen, sowie der Harmonisierung von Körper, Geist und Seele zunutze. Es verbindet Selbstverteidigungsbewegungen (Wushu) mit der Führung der inneren Energie (Qigong) und gilt aus diesem Grund als innere Kampfkunst. Die Bewegungen sind sanft und fließend, voller Ausdruck, Schönheit und Energie.



### Kurse

#### **I.Quartal 2012**

Montag	10:00-11:30 Uhr	09.01.-26.03.12	Kurs TC01	11x= 102,00 €
Mittwoch	19:30-21:00 Uhr	11.01.-28.03.12	Kurs TC02	12x= 111,00 €
Donnerstag	10:00-11:30 Uhr	12.01.-29.03.12	Kurs TC03	12x= 111,00 €
Freitag	18:00-19:30 Uhr	13.01.-30.03.12	Kurs TC04	12x= 111,00 €

#### **II.Quartal 2012**

Montag	10:00-11:30 Uhr	16.04.-02.07.12	Kurs TC05	11x= 102,00 €
Mittwoch	19:30-21:00 Uhr	18.04.-04.07.12	Kurs TC06	12x= 111,00 €
Donnerstag	10:00-11:30 Uhr	19.04.-05.07.12	Kurs TC07	10x= 92,00 €
Freitag	18:00-19:30 Uhr	20.04.-06.07.12	Kurs TC08	12x= 111,00 €

\* Eine Krankenkassenbezuschung nach § 20 SGB V ist möglich.

## Rückenschule & Yoga\*

### Rückenschule mit Yogaelementen für Beginner

Nach den neuesten Richtlinien der Rückenschule werden Haltungen und Atemtechniken aus dem Hatha-Yoga vermittelt. Stärke und Flexibilität werden verbunden mit dem Üben von Gelassenheit und geistiger Entspannungsfähigkeit.

#### Beginner

Mittwoch 18:30-20:00 Uhr 11.01.-28.03.12 Kurs YO01 12x= 176,00 €

### Rückenschule mit Yogaelementen

Diese rückenschonende, sanfte Einführung in Haltungen und Atemtechniken aus dem Hatha-Yoga schafft Stabilität und Flexibilität unter Berücksichtigung möglicher Einschränkungen im Bereich der Wirbelsäule und der Gelenke. Bleiben Sie auch mit fortschreitendem Alter gesund - zusammen mit Anderen!

#### Rückenschule & Yoga

Freitag 16:15-17:45 Uhr 13.01.-30.03.12 Kurs YO02 12x= 176,00 €

Freitag 16:15-17:45 Uhr 20.04.-06.07.12 Kurs YO03 12x= 176,00 €

\* Eine Krankenkassenbezuschung nach § 20 SGB V im Handlungsfeld „Bewegung“ ist möglich.

### Kontaktakrobatik mit Yogaelementen für Kinder 8-12 Jahre

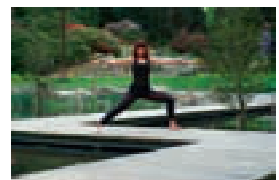
Von ihrem individuellen Entwicklungsstand ausgehend werden den Kindern kreative Bewegungsangebote mit Haltungen und Atemübungen aus dem Hatha-Yoga gemacht, in denen sie körperliche, geistige und soziale Fähigkeiten entwickeln können. So werden Stärke, Selbstvertrauen und Entspannungsfähigkeit integriert.

#### Kontaktakrobatik für Kinder

Freitag 15:00-16:00 Uhr 20.04.-06.07.12 Kurs YO04 12x= 92,00 €

Leitung der Kurse:

Stefanie Kühbacher



## Meditatives Bogenschießen

Bei den buddhistischen Mönchen gehört das Bogenschießen zu den ZEN-Künsten, die zur Meditation führen. Nicht technische Perfektion und Wettkampf stehen hierbei im Vordergrund, sondern die innere und äußere Haltung der Bogenschützen. Während des Kurses lernen die Teilnehmer den sicheren Umgang mit Pfeil und Bogen. Individuell abgestimmte Pfeile und Bögen werden zur Verfügung gestellt und ermöglichen jedem Teilnehmer den leichten Einstieg in diese alte Kunst. Aus dem Wechselspiel zwischen Körperanspannung und Loslassen, unterstützt durch den Atemrhythmus, entsteht eine entspannte Gelassenheit aus der heraus der Pfeil absichtslos sein Ziel findet.



Eine **Informationsveranstaltung** findet am Mittwoch, den 18.01.2012 und am 09.05.2012 um 18:00 Uhr im Kurhaus statt.

### Beginner

Mittwoch	18:00-19:30 Uhr	25.01.-14.03.12	Kurs MB01 8x = 190,00 €
Mittwoch	18:00-19:30 Uhr	16.05.-04.05.12	Kurs MB02 8x = 190,00 €

### Fortgeschrittene

Donnerstag	18:00-19:30 Uhr	19.01.-12.07.12	Kurs MB03 18x = 216,00 €
Donnerstag	19:30-21:00 Uhr	19.01.-12.07.12	Kurs MB04 18x = 216,00 €

### Kinder und Jugendliche

Entspannung und zielgerichtete Konzentration sind für Kinder und Jugendliche ein guter Ausgleich zum oft reizüberflutetem Alltag. Beim Bogenschießen lernen sie ruhiger zu werden, sich zu konzentrieren und fördern somit die eigene Wahrnehmung und Selbstsicherheit.

Trainingsstunden werden individuell oder in kleinen Gruppen vereinbart.

Weitere Informationen und Anmeldungen zu den o.g. Kursen erhalten Sie beim Kursleiter Herrn Stefan Kirner, unter der Tel. Nr. 0201-263111.

## Pilates

Ihr Training zur Steigerung des mentalen und körperlichen Gleichgewichts. Durch das ganzheitlich, präventive Training kommt es zu einer verbesserten Mobilisation und Kräftigung der oberen und tiefliegenden Muskulatur. Durch die Kraftentwicklung aus der Körpermitte (Powerhouse) wird das Haltungs- und Bewegungssystem stark entlastet.

Langsam, bei richtiger Atmung, konzentriert und kontrolliert durchgeführt, entdecken Sie eine neue „Leichtigkeit des Seins“.

Geeignet für jede Altersgruppe.



### Grundkurs (max. 12 Teilnehmer/-innen)

Dienstag	16:45-17:45 Uhr	10.01.-27.03.12	Kurs PI01	12x =	92,00 €
Dienstag	16:45-17:45 Uhr	17.04.-03.07.12	Kurs PI03	11x =	85,00 €

### Fortgeschrittene

Dienstag	17:45-18:45 Uhr	10.01.-27.03.12	Kurs PI02	12x =	92,00 €
Dienstag	17:45-18:45 Uhr	17.04.-03.07.12	Kurs PI04	11x =	85,00 €

## ZUMBA & Aqua ZUMBA

Einfache Choreographien, die JEDER mitmachen kann (egal, ob Frau oder Mann), ob jung oder alt, trainiert oder nicht, Tanz- oder Aerobic-Erfahrungen oder nicht, es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt und die Kondition dabei aufgebaut!

Die Mischung aus den Basics der lateinamerikanischen Tänze wie Salsa, Merengue, Reggeaton, Cumbia usw. gepaart mit Aerobic-Moves bringt einfach Spaß und der ganze Körper wird trainiert.

**Beim Zumba werden bis zu 1000 Kalorien pro Stunde verbrannt!!!**

### ZUMBA

Montag	19:00-20.00 Uhr	09.01.-02.07.12	Kurs ZU01	22x =	178,00 €
--------	-----------------	-----------------	-----------	-------	----------

### Aqua ZUMBA (nur für Damen)

Montag	20:15-21.00 Uhr	09.01.-02.07.12	Kurs ZU02	22x =	205,00 €
--------	-----------------	-----------------	-----------	-------	----------



## Gerätegestütztes Bewegungstraining für Übergewichtige

Durch die effektive und dennoch schonende Kombination eines Herz-Kreislauf-Trainings, gerätegestütztem Ganzkörpertraining und gezielter Muskel- und Gewebestraffung wird Ihnen mit Spaß und Freude die Bewegung wieder schmackhaft gemacht. Leichte Step-Aerobicschritte, ohne beschwerliche Lauf- und Sprungbewegungen, fördern die Ausdauer und regen die Fettverbrennung an, so dass bereits vorhandene Fettdepots schneller schrumpfen. Durch weiche Kräftigungsübungen wird Muskulatur aufgebaut, was eine Steigerung des täglichen Kalorienverbrauchs zur Folge hat. Die abwechslungsreichen und spielerischen Bewegungserfahrungen vitalisieren und führen zu einem verbesserten und positiven Körpergefühl, mit dem es sich besser leben lässt.

Freitag	13:00-14:00 Uhr	13.01.-30.03.12	Kurs BÜ01	12x = 99,00 €
Freitag	13:00-14:00 Uhr	20.04.-06.07.12	Kurs BÜ02	12x = 99,00 €

## Sauna Seminare

Lernen Sie unter qualifizierter Anleitung die positiven Wirkungen des Saunabadens kennen. In einer kleinen Gruppe führt Sie unser Saunameister in die Welt des gesunden Saunierens ein. Erleben Sie einen Aufguss und erfahren Sie, worauf es beim Saunabaden ankommt.

### Unsere Termine:

Samstag	13:00-16:00 Uhr	25.02.2012	Kurs Sauna 1	49,- €
Sonntag	13:00-16:00 Uhr	11.03.2012	Kurs Sauna 2	49,- €
Samstag	13:00-16:00 Uhr	28.04.2012	Kurs Sauna 3	49,- €
Sonntag	13:00-16:00 Uhr	13.05.2012	Kurs Sauna 4	49,- €

In der Kursgebühr ist die Tageskarte für die GRUGAPARK-Therme, ein Imbiss inkl. Getränk und Mineralwasser für die Teilnehmer/-innen bereits enthalten.



## SKI Gymnastik – Konditions- und Kräftigungstraining

Ob als Vorbereitung auf den Wintersport oder als Ausgleichssport in der Gruppe. Mit Kleingeräten und zu flotter Musik kann in diesem Kurs die Grundlage für den nächsten Skiurlaub geschaffen werden. Training für die Oberschenkel, Gesäß- und Rumpfmuskulatur stehen bei diesem Programm im Vordergrund.



Mittwoch 18:00-19:00 Uhr 30.11.2011- 29.02.2012 Kurs SG01 12x = 92,00 €

## Kinderferienprogramme

Ferienprogramm in den **Sommerferien 2012** (1. & 2. Ferienwoche)

**I. Spiel, Spaß- und Sportcamp** inkl. Mittagessen 08:30 – 16:00 Uhr 09.07.- 13.07.12 99,00 €

**II. Spiel, Spaß- und Sportcamp** inkl. Mittagessen 08:30 – 16:00 Uhr 16.07.- 20.07.12 99,00 €

Im Spiel, Spaß- und Sportcamp bieten die Betreuerinnen für die Kinder Ballspiele, Toben im Grugapark, Abenteuersport, Sensibilisierungsspiele, Kreativangebote und vieles mehr an.

## ESG Gewichtsmangement & Ernährung 55plus

### Gemeinschaftsprojekt des ESG-Instituts für Ernährung und Kur vor Ort



Sie möchten Ihr Gewicht langfristig in den Griff bekommen, wissen aber nicht so recht wie? Sie haben keine Lust mehr auf Heißhungerattacken und Frustessen? Sie wissen eigentlich, auf was Sie achten müssen, aber der Alltag sieht anders aus?

#### Dann sind Sie bei uns genau richtig!

- Abnehmen ohne Jojo-Effekt und Kalorienterror
- Fettbewußt und Glyx-orientiert
- Ernährungsgewohnheiten umstellen
- Übungen und Rezepte



Mit dem optimalen Fettverbrennungstraining, z.B. Aqua Gymnastik, Nordic Walking oder im Gruga Sport Club bei Kur vor Ort, verliert ihr Körper noch schneller die überschüssigen Pfunde.

Mittwoch	17.00-18.00 Uhr	25.01.-14.03.2012	Kosten: 120,00 € incl. Kursmappe
Mittwoch	18.15-19.45 Uhr	25.01.-14.03.2012	Kosten: 140,00 € incl. Kursmappe
Mittwoch	18.00-19.30 Uhr	28.03.-23.05.2012	Kosten: 140,00 € incl. Kursmappe

#### Anmeldung und Information:

ESG - Institut für Ernährung  
Tel.: 0800/3743762 (kostenfrei)  
E-Mail: [info@esg-ernaehrung.de](mailto:info@esg-ernaehrung.de)  
Web: [www.esg-ernaehrung.de](http://www.esg-ernaehrung.de)



Sie möchten wissen, wie Sie Ihre Gesundheit und geistige Vitalität erhalten können? Gleichzeitig möchten Sie etwas zur Vorbeugung von Diabetes, Osteoporose, Darmbeschwerden oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen tun? Mit den richtigen Powerstoffen aus einer gesunden Ernährung können Sie dem Alter ein „Schnippchen“ schlagen.

Der Kurs Ernährung 55plus zeigt es Ihnen:

- Erhalt der geistigen und körperlichen Vitalität
- Prävention von altersabhängigen Krankheiten
- Vitalstoffe für das Plus an Lebensqualität
- Tipps & Tricks für Ihren Alltag

Mittwoch	16.15-17.45 Uhr	28.03.-09.05.2012	Kosten: 120,00 € incl. Kursmappe
----------	-----------------	-------------------	----------------------------------

#### Anmeldung und Information:

ESG - Institut für Ernährung  
Tel.: 0800/3743762 (kostenfrei)  
E-Mail: [info@esg-ernaehrung.de](mailto:info@esg-ernaehrung.de)  
Web: [www.esg-ernaehrung.de](http://www.esg-ernaehrung.de)

# Kurhaus Gastronomie im Blumenhof



Im Restaurant Blumenhof und dem Lounge Bereich können Sie den Tag mit einem gesunden Frühstück beginnen.

Genießen Sie den Tag auf unserer Strandkorbterrasse mit einem Latte Macchiato, Kuchen oder frischen Waffeln und genießen den Blick in den Grugapark.

Jeden Sonntag verwöhnen wir Sie bei unserem Sonntagsbrunch mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet, mit 6 warmen Gerichten und abschließendem Dessertbuffet. Voranmeldung erforderlich.



Im **Wassergarten** in der Gruga erwarten wir Sie in Essens schönstem Biergarten. Genießen und entspannen am Wasser bei Cocktails und leckeren Speisen. Der Wassergarten öffnet bei Biergarten tauglichem Wetter ab 18°C. Wassergarten Hotline 0163-8561053.



## Kurhaus Gastronomie im Blumenhof

Lührmannstr. 70

45131 Essen

Tel.: 0201-856 1050/-51

Fax: 0201-856 1059

e-mail: [info@blumenhof-essen.de](mailto:info@blumenhof-essen.de)

Internet: [www.blumenhof-essen.de](http://www.blumenhof-essen.de)





HEIKE BREDTMANN  
KOSMETIK-INSTITUT VITA NOVA

Vita-Nova, das Kosmetikinstitut im Kurhaus im Grugapark bietet Kosmetikbehandlungen auf höchstem Niveau. Es werden nur Wirkstoffe der Naturkosmetik verwendet, die Ihrem speziellen Hauttyp die richtige Pflege gewährleisten.

Wellness-Massagen mit erlesenen Ölen und natürlichen Produkten laden zur Entspannung und Erholung ein. Beruhigende Ayurveda-Behandlungen, belebende Chi-Balance oder Hot-Chocolate Behandlungen verwöhnen Haut und Sinne.

Schöpfen Sie neue Kraft durch Berührungen in einer besonderen Wohlfühl-atmosphäre, mit zartwürzigen Düften und beruhigender Musik.

Typgerechtes Make-up, Maniküre und Styling garantieren ein sicheres Auftreten zu jedem Anlass.

Auf die Gesundheit Ihrer Füße und Beine wird besonderer Wert gelegt, und durch unsere professionelle Fußpflege die Aufrechterhaltung Ihrer Fußgesundheit unterstützt.

Genießen Sie einen Ausflug mit Wellness Effekt der ganz besonderen Note.



## Neu im Programm

### Kosmetik:

#### **LCN– X Tame**

Weltweit Einzigartig

#### **X Tame**

ist ein innovatives Nagellacksystem für den Naturnagel und mit marktüblichen Farblacken nicht vergleichbar. Der hochelastische Lack ist nach kurzer Aushärtung sofort wischfest und belastbar. **X Tame** ist lösungsmittelfrei und deutlich haltbarer als konventioneller Nagellack.

Maniküre mit LCN X Tame Lack

38,00 €

Pediküre mit LCN X Tame Lack

42,00 €

### Gruga Spa:

#### **1001 Nacht orientalische Reinigungszeremonie**

Freuen Sie sich auf eine Massage wie im Märchen. Ein Trockenpeeling mit dem Kese zu Beginn, eine Schaummassage mit Olivenseife zur Reinigung und abschließend eine Ölmassage zur Entspannung.

60 Min. 55,00 €

Mit Fuß und Kopfmassage sowie Fußbad und Tee

90 Min. 75,00 €

Wir sind für Sie da!

Heike Bredtmann

Tel.: 0201 / 8 46 41 04

Handy: 0177 / 377 37 72

E-Mail: [info@vitanova-kosmetik.de](mailto:info@vitanova-kosmetik.de)

Homepage: [www.vitanova-kosmetik.de](http://www.vitanova-kosmetik.de)

#### **Öffnungszeiten:**

Montag – Samstag 09:00 Uhr – 20:00 Uhr

Sonntag 10:00 Uhr – 17:00 Uhr





**Physiotherapie**  
Schreiner & Partner  
Physiotherapeuten

### Physiotherapiepraxis mit Zulassung für alle Kassen

Bei Schreiner & Partner erhalten Sie mit oder auch ohne ärztliche Verordnung physiotherapeutische oder physikalische Therapie von ausgebildeten Therapeuten. Sie gewährleisten die für Sie bestmögliche Behandlung. Die modern und behaglich ausgestatteten Praxisräume befinden sich im Kurhaus im Grugapark.

Die Hauptaufgabe der Physiotherapie ist die Bewegungstherapie. Sie hilft bei Funktionsstörungen in folgenden Bereichen:

- Schmerz und Verspannung
- Stoffwechsel und Durchblutung
- Beweglichkeit
- Koordination
- Kraft und Ausdauer

Als Therapien bieten wir Ihnen u.a. Krankengymnastik – auch an Geräten und auf neurologischer Basis, Manuelle Therapie, Lymphdrainagen, Naturmoor- und Fangopackungen, medizinische Massagen, Fußreflexzonenmassagen, Migränebehandlung, Behandlung bei Apoplex, Parkinson, Multiple Sklerose, Endoprothesen sowie bei spastischen Erkrankungen.

Als natürliches Heilverfahren nutzt die Physiotherapie die passive (durch äußere Kräfte, z.B. den Therapeuten geführte) und aktive (selbständig ausgeführte) Bewegung des Menschen zur Heilung und Vorbeugung von Erkrankungen.

Tel.: 0201 / 8 56 10 – 70 und 71

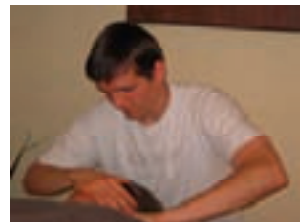
Fax.: 0201 / 8 56 10 – 79

E-Mail: [info@physiotherapie-bei-kur-vor-ort.de](mailto:info@physiotherapie-bei-kur-vor-ort.de)

Homepage: [www.physiotherapie-bei-kur-vor-ort.de](http://www.physiotherapie-bei-kur-vor-ort.de)

Öffnungszeiten: Montag – Freitag 09:00 Uhr – 20:00 Uhr

Samstag 9.00 Uhr – 21.00 Uhr



## **Freundeskreis Grugapark e.V.**

Virchowstraße 167a  
45147 Essen

Informationen:

Telefon 02 01 / 88 83 400 (montags nachmittags)

Fax 02 01 / 88 83 401

## **IMPRESSUM**

Herausgeber:

Kurhaus im Grugapark gGmbH  
Lühmannstraße 70  
45131 Essen

Fon 02 01/8 56 10–0

Fax 02 01/8 56 10–99

[info@kur-vor-ort-essen.de](mailto:info@kur-vor-ort-essen.de)

[www.kur-vor-ort.info](http://www.kur-vor-ort.info)

[www.grugapark-therme.de](http://www.grugapark-therme.de)

Geschäftsführung: Karsten Peipe, Jörg Samel

Erscheinungsweise: halbjährlich

Wir danken unseren Kooperationspartnern der Sparkasse Essen, den Stadtwerken Essen, der BARMER GEK, der AOK Rheinland/Hamburg, Wagner Media und dem Grugapark Essen für die freundliche Unterstützung.

Irrtümer, Änderungen und Druckfehler ausdrücklich vorbehalten

OFFSET-DRUCK DIGITAL-DRUCK MEDIASERVICE



**DER DRUCKDIENSTLEISTER  
FÜR IHRE PRINTMEDIEN  
IN ESSEN.**

**JETZT NEU!  
LETTERSHP FÜR MAILINGS.**

WAGNER  MEDIA  
WWW.WAGNERMEDIA.DE





Gesundheit in besten Händen

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

**Wussten Sie schon,**  
dass bei uns jährlich  
weit über **500.000 Menschen**  
Geschmack am **gesunden Leben**  
finden?

Egal, ob Sie den Spaß an der Bewegung wieder entdecken wollen, Ihr Wohlfühlgewicht erreichen und halten möchten oder nach Wegen suchen, sich richtig zu entspannen – die AOK steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Infos zum Präventionsangebot unter [www.aok.de](http://www.aok.de)



Jetzt Finanz-Check machen!

## Das Sparkassen-Finanzkonzept: ganzheitliche Beratung statt 08/15.

Service, Sicherheit, Altersvorsorge, Vermögen.

 Sparkasse Essen

Geben Sie sich nicht mit 08/15-Beratung zufrieden – machen Sie jetzt Ihren individuellen Finanz-Check bei uns. Wann und wo immer Sie wollen, analysieren wir gemeinsam mit Ihnen Ihre finanzielle Situation und entwickeln eine maßgeschneiderte Rundum-Strategie für Ihre Zukunft. Mehr dazu in Ihrer Geschäftsstelle oder unter [www.sparkasse-essen.de](http://www.sparkasse-essen.de). **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**